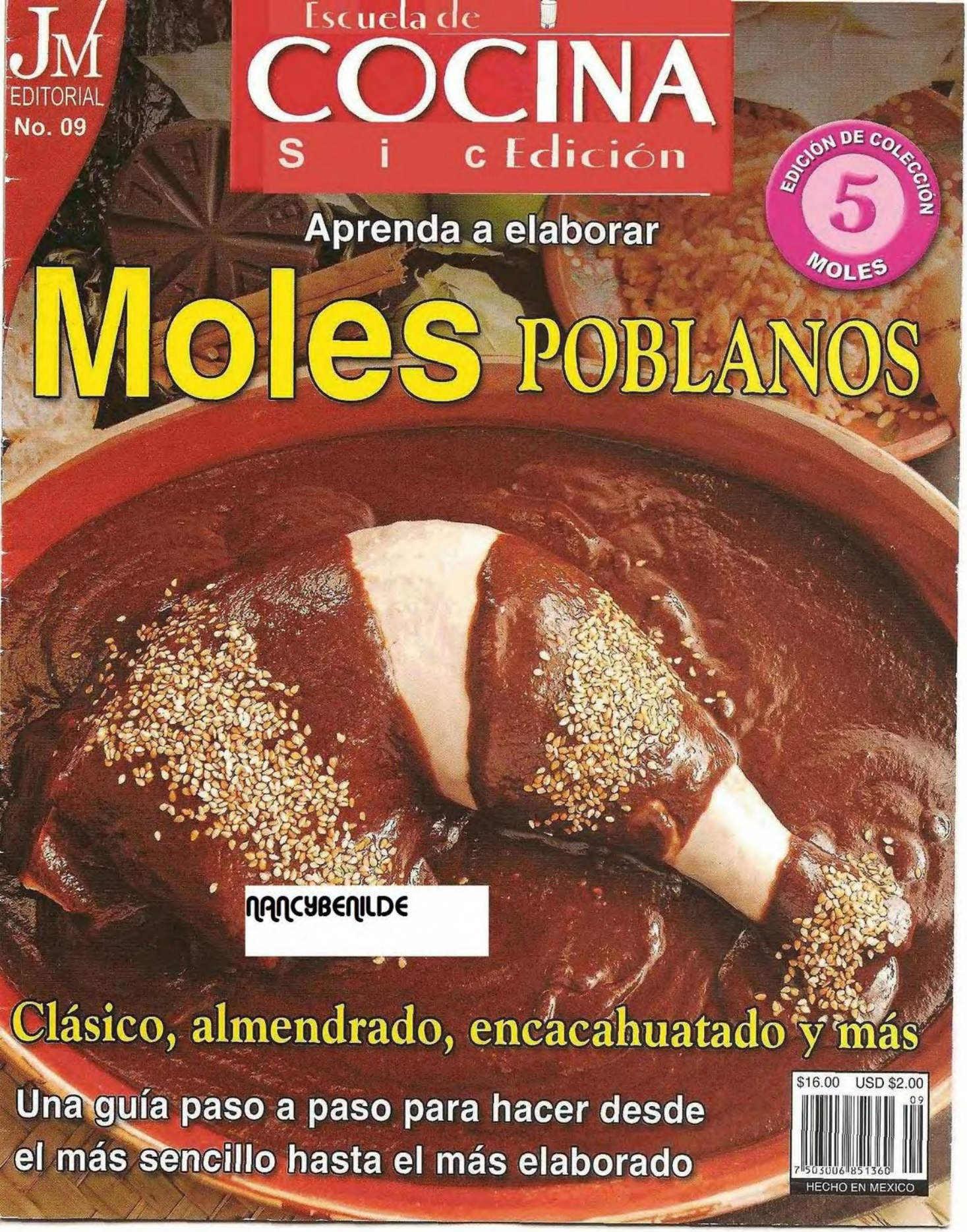
JM EDITORIAL
No. 09

Escuela de
COCINA
Sic Edición

EDICIÓN DE COLECCIÓN 5 MOLES

Aprenda a elaborar

Moles POBLANOS



NANCYBENILDE

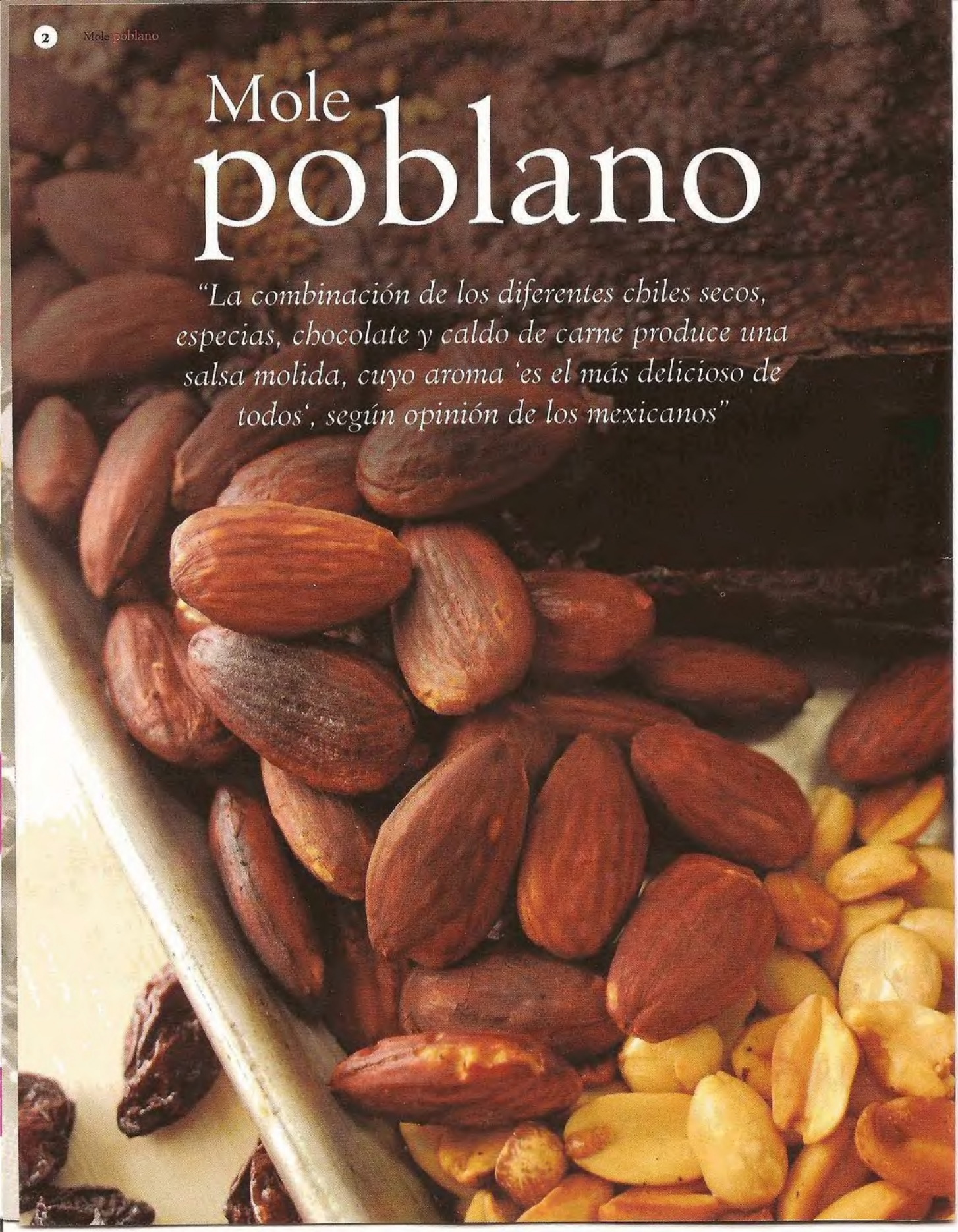
Clásico, almendrado, encacahuatado y más

Una guía paso a paso para hacer desde el más sencillo hasta el más elaborado

$16.00 USD $2.00
09
7 503006 851360
HECHO EN MEXICO

Mole poblano

"La combinación de los diferentes chiles secos, especias, chocolate y caldo de carne produce una salsa molida, cuyo aroma 'es el más delicioso de todos', según opinión de los mexicanos"



Fue creado, según cuenta la leyenda, en Puebla de los Ángeles, en el siglo XVII, por la madre Andrea de la Asunción, monja dominica del convento de Santa Rosa, con motivo de la visita inesperada del obispo.

La combinación de los diferentes chiles secos, especias, chocolate y caldo de carne produce una salsa molida, cuyo aroma es "el más delicioso de todos", según opinión de los mexicanos. Esta salsa oscura y de sabor achocolatado siempre tendrá un lugar de privilegio en el menú de las grandes celebraciones mexicanas, ya que, a pesar de que sus ingredientes son fuertes, no es un alimento pesado para el estómago, es delicioso y hoy constituye la comida clásica en bodas, cumpleaños, bautizos y otros eventos importantes

Una costumbre popular

En muchos pueblos se acostumbra reunir a la comunidad para elaborar el mole, siempre desde la víspera, pues el recalentado hace que se integren mejor sus ingredientes, mejorando notablemente su sabor; la carne, que antiguamente era de guajolote, se agrega hasta el día que se consume Por cuestiones económicas, en la actualidad se utiliza mds la carne de pollo.

En algunas ocasiones, este mole es confundido con el de guajolote: sin embargo, la principal diferencia consiste en el empleo del chile mulato en mayor cantidad que el ancho, lo que le da un tono más oscuro y un sabor más dulzón.

Chocolate hasta en el color

Para conseguir el tono chocolate del mole, es necesario agregar aquellos chiles que le proporcionen ese color ideal: el mulato y el pasilla son la mejor opción. El sabor se obtiene añadiendo clavo, pimientas negra y gorda, comino, canela, anís y, por supuesto, el chocolate. El toque final se consigue con cacahuate, almendra, nuez encarcelada, ajonjolí, pasas, jitomate, tomate, ajo y cebolla.

La carne real

El guajolote es un ave que mide unos 120 cm (macho)y pesa entre 5 y 10 kilos. Su carne se come en días de fiesta desde tiempos precolombinos. Gonzalo Fernández de Oviedo lo llevó a España, donde su consumo se limitó a las casas de los nobles, por su elevado costo. Pero cuando los criaderos de guajolote se extendieron a lo largo de Europa, su carne pudo adquirirse por personas de menos alcurnia, comerciantes y plebeyos acomodados.

El chocolate... también real

Hecho de las semillas fermentadas, tostadas y molidas del árbol Theobroma cacao, es originario de México y Centroamérica. Su semilla fue descubierta por los mayas y los aztecas. El chocolate se consumía en el México prehispániio en forma de bebida, mezclando ei cacao con la vainilla y flores, como la de mayo y la de oreja: se tomaba frío, era espumoso y se bebía con fines rituales. Entre los artesas, sólo los nobles y los grandes guerreros podían consumirlo. De hecho, la palabra theobroma, de origen griego, significa "alimento de los dioses". Para el mole poblano tradicional, el chocolate que se agrega debe ser molido en metate, pues la consistencia que se obtiene permite intensificar su sabor.

La preparación, real

Las técnicas que se utilizan para elaborar el mole son diversas, variando según el lugar donde se cocine. Algunas personas asan los chiles, los remojan, los muelen y luego los fríen; otras, los fríen en crudo con los demás ingredientes. Las especias pueden ser molidas al natural o asadas, igual que el jitomate. Lo importante es cocer a fuego bajo todos los ingredientes, en una gran cazuela de barro, hasta que la grasa de éstos quede en la superficie, señal de que el mole está listo.

Del mole real... al sustituto

Como la preparación del mole poblano suele ser complicada, a nivel comercial se ha creado una pasta hecha con todos los ingredientes del mismo, la cual sólo debe ser cocida con caldo para que resulte un "mole instantáneo". Esta pasta se consigue moliendo todos los ingredientes en seco y añadiéndoles un poco de manteca para que se amalgamen y conserven. Se obtiene en casi cualquier mercado y su precio es accesible; la pasta original de mole poblano ofrece un mole de mejor calidad, pues incluye más especias y mayor cantidad de chiles seleccionados.

Y pese a que la pasta evita al cocinero la preparación laboriosa de este platillo, si se desea un mole de sabor incomparable, se aconseja prepararlo en casa, porque no hay mejor mole que aquel que está hecho con amor... y con sazón.

Limpieza y corte del guajolote

Lávelo perfectamente y, con ayuda de unas pinzas de depilar, retírele las plumas que pudiese tener

Córtele las patas y realice una incisión en la base del cuello; saque el buche y retírelo

Extraiga las tripas, el hígado, la bolsa de la bilis (sin romperla), la molleja y todos los residuos; enjuague al chorro del agua

Corte pescuezo y cabeza; si el hígado tiene manchas amarillas, retíreselas; abra la molleja y quítele la bolsa interna

Poblano sencillo

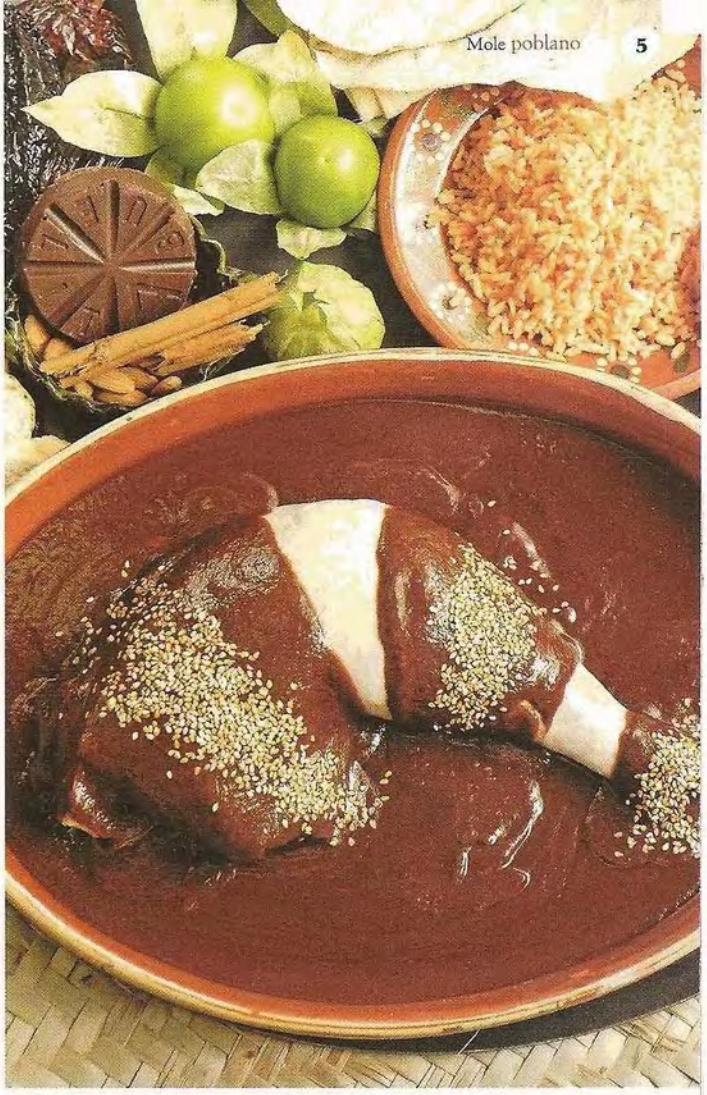
Este es un mole *distinto*, ya que, a diferencia de las demás recetas que se presentan, lleva ciruelas pasa y tomate, lo que le da un ligero toque de acidez; si lo siente muy fuerte, añada más azúcar o chocolate.

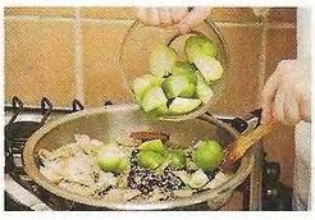
Ingredientes / Rinde de 8 a 10 personas

- **100** g de chile pasilla
- **100** g de chile mulato
- **100** g de chile ancho
- Manteca de cerdo, la necesaria
- 12 nueces
- 4 tortillas
- 1 bolillo, rebanado
- **1/2** raja de canela
- 3 cdas. de semillas de cilantro
- 112 cdita. de anís
- 2 clavos
- 5 pimientas negras
- **1/2** cebolla chica
- 3 dientes de ajo
- **10** ciruelas pasa
- 3 cdas. de ajonjolí
- 5 tomates
- 1 pavo cocido, en piezas
- El caldo donde se coció el pavo
- 1 tablilla de chocolate
- Sal al gusto
- Azúcar al gusto
- Ajonjolí tostado, para decorar

Elaboración

- Quíteles el rabo, las semillas y las venas a los chiles; fríalos, procurando que no se quemen; reserve
- En una sartén a fuego medio, fría las nueces, las tortillas, el bolillo y la canela, reserve; enseguida, fría las semillas de cilantro, el anís, el clavo y las pimientas
- Agregue la cebolla y los ajos; cuando la primera esté transparente, añada las ciruelas pasa, el ajonjolí y los tomates; mezcle hasta que se cuezan
- Licue los tomates y los chiles con un poco de caldo; vierta en un recipiente al fuego con manteca
- Mueva para que espese, se reseque y suelte grasa; vierta más caldo para obtener la consistencia deseada, agregue el chocolate y sazone
- Verifique la sazón, si está muy ácido, agregue un poco de azúcar; sirva una pieza de pavo bañada con el mole



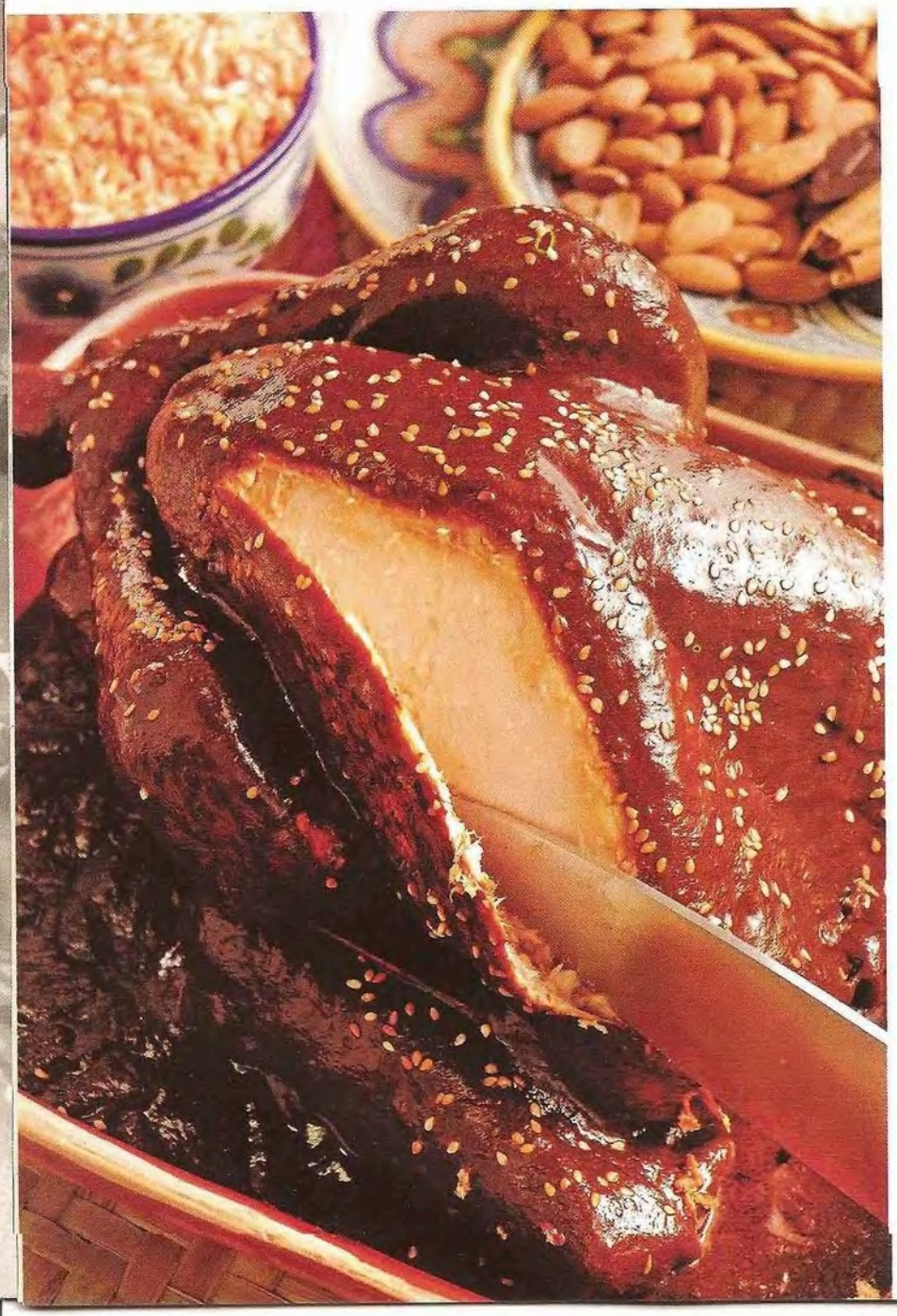


Sugerencia

Para cocer el guajolote, agréguele cebolla, ajo, hierbas de olor, zanahorias y apio, entre otros ingredientes; el caldo enriquecerá al mole

Poblano fino

De acuerdo con algunos cronistas, como don Artemio del Valle Arizpe, este platillo surgió de la mente de una monja novohispana que en cierta ocasión tuvo que salir al paso por la repentina visita de un obispo. Puebla es reconocida por su 'mole', ésta es una voz náhuatl que se utiliza para nombrar ciertas salsas.

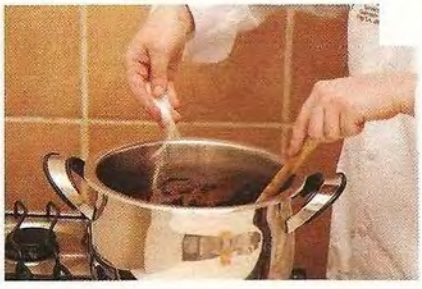


Ingredientes / Rinde de 8 a 10 personas

- 65 g de chile pasilla
- 125 g de chile mulato
- 125 g de chile ancho
- Manteca de cerdo, la necesaria
- 13 g de pasas
- 30 g de almendras
- 1/4 de raja de canela
- 1/4 de cdita. de anís
- 1/4 de cdita. de clavos
- 1/4 de cdita. de cominos
- 3 pimientas
- 65 g de ajonjolí
- 1/4 de bolillo
- 1/2 tortilla
- 1/4 de cebolla mediana
- 3 dientes de ajo
- 1 jitomate bola, asado
- 1 pavo chico (4 K) o 2 pollos grandes
- El caldo en el que se coció el ave
- 3/4 de tablilla de chocolate
- Sal al gusto

Sugerencia

La pasta de este mole se puede guardar por varias semanas, de preferencia congelada; pues como contiene jitomate, se puede echar a perder



Elaboración

- Retírele los rabos, las semillas y las venas a los chiles; fríalos en un poco de manteca, procure que no se quemen
- En otro poco de manteca, fría las pasas y las almendras, resérvelas, fría los condimentos y el ajonjolí, cuando cambien de color, reserve
- Dore el bolillo y la tortilla: aparte, fría la cebolla y los ajos; cuando la primera esté transparente, agregue el jitomate y mezcle para que se desbarate
- Coloque todo lo que frió en un recipiente con agua, caliente a fuego medio y deje hervir, retire del fuego y deje remojando; reserve
- Licue lo anterior, con la menor cantidad de agua posible, viértalo en una olla con manteca y mezcle hasta que se reseque (evite que se queme)
- Ya que la pasta se despegue y la grasa se separe, rebájela con el caldo en el que se coció el pavo
- Cuando esté listo, añada el chocolate y sazone; bañe el pavo con el mole y sirva

El tip del chef

Puede sustituir el pavo o el guajolote con un pollo grande o dos chicos

Esta receta pertenece a un libro antiguo, llamado Enciclopedia del hogar; aunque originalmente se elabora con carne de guajolote, ésta se cambió por pollo, por motivos de economía, debida al tamaño de las familias actuales.

Poblano almendrado

Ingredientes / Rinde de 8 a 10 personas

- **200** g de chile mulato
- **175** g de chile ancho
- **50** g de chile pasilla
- Agua caliente, la necesaria
- **50** g de ajonjolí
- **100** g de manteca
- **38** g de almendras
- **38** g de cacahuates
- **38** g de pasas
- **114** de pan blanco
- **1/2** tortilla
- **3** pimientas
- **2** jitomates bola grandes
- **3** dientes de ajo
- **2** chiles chipotle grandes, remojados
- **1/2** guajolote chico o 1 pollo grande, en piezas
- Caldo de pollo, el necesario
- Sal al gusto
- **1** tablilla de chocolate
- **50** g de ajonjolí tostado, para servir

Elaboración

- Retírele los rabos a los chiles mulato, ancho y pasilla, ábralos y quíteles las semillas
- En una sartén al fuego, tueste de manera separada el ajonjolí y los chiles hasta que en la superficie de los últimos se formen burbujas, cuidando que no se quemen
- En un poco de manteca caliente, fría las almendras, el cacahuate, las pasas, el pan, la tortilla y las pimientas; reserve
- Ponga los chiles en un recipiente y viértales agua caliente para que se remojen, durante mínimo 15 minutos
- Coloque los chiles en la licuadora, junto con el ajonjolí y los ingredientes que frió; lícuelo, con la menor cantidad de líquido posible; reserve
- Ase los jitomates y los ajos, pélelos y lícuelos junto con el chile chipotle; cuele y reserve
- Fría la carne y, cuando esté dorada, agregue la preparación anterior y deje hervir hasta que se reseque; vierta un poco de caldo, sazone y deje cocer
- En un recipiente al fuego y con un poco de manteca, vierta los chiles licuado~procure raspar el fondo hasta que se reseque, suelte grasay no se pegue
- Agregue la carne, vierta caldo hasta obtener la consistencia deseada, añada el chocolate, verifique el sabor y sirva, decore con ajonjolí

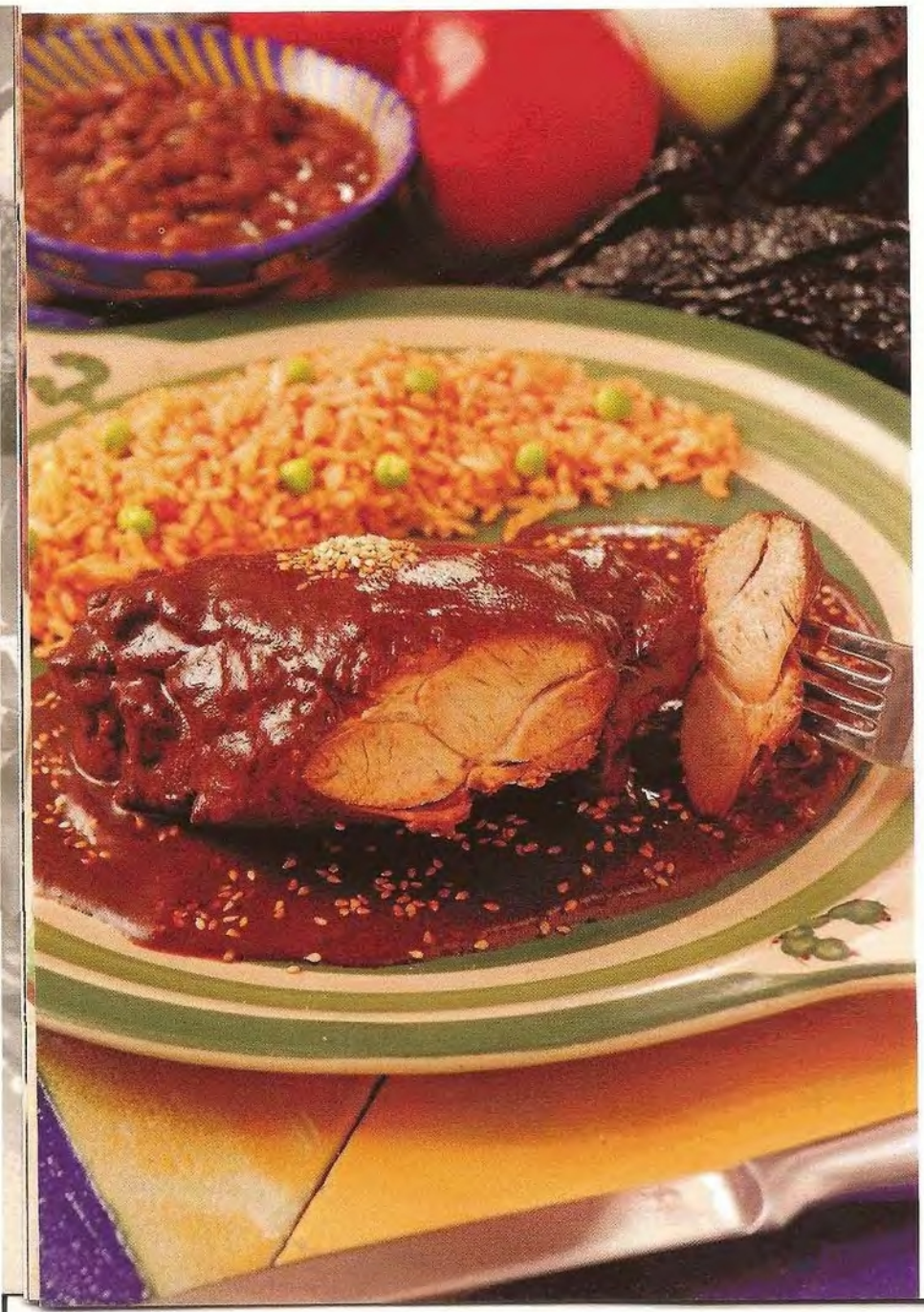
El tip del chef

Prepare el caldo que pide la receta, utilizando las menudencias, guacales y rabadillas

Poblano clásico

Esta receta requiere un día de anticipación

Esta receta es una de las más comunes que se pueden encontrar, tanto en recetarios antiguos como en diversas recopilaciones de recetas mexicanas.

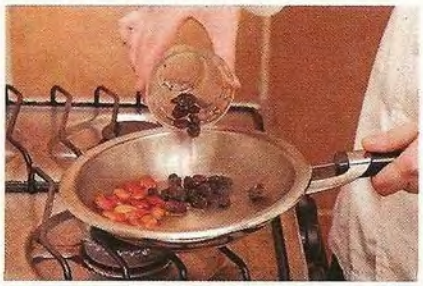
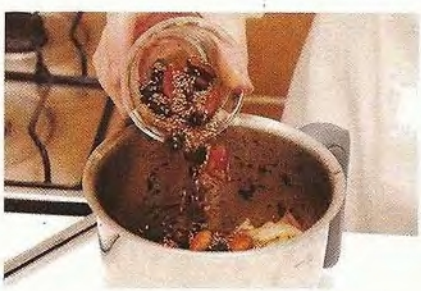
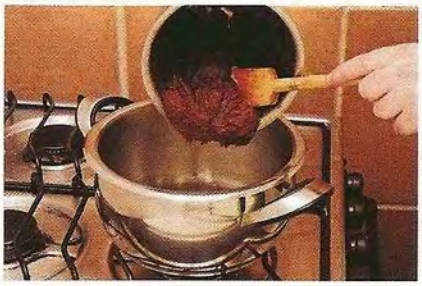


Ingredientes / Rinde de X a X personas

- 8 chiles mulato
- 4 chiles ancho
- 1 chile pasilla
- 1 chile chipotle
- Sal al gusto
- 1 1/2 cdas. de ajonjolí
- 1/2 pizca de pimienta molida
- 1/2 pizca de clavo molido
- Manteca, la necesaria
- 25 g de almendras
- 25 g de pasas
- 1/4 de rebanada de pan blanco, frita
- 1/2 tortilla
- 1/2 cebolla mediana
- 1 diente de ajo
- 1/8 de tablilla de chocolate
- 1/2 cdita. de azúcar
- 2 jitomates bola medianos
- 1/2 pavo tierno, entero
- Caldo en el que se cocieron las menudencias del pavo o agua, el necesario
- Ajonjolí tostado, el necesario para decorar

Sugerencia

Si tuesta muchos chiles, métalos extendidos en una charola al horno y déjelos hasta que se vean con burbujas, voltéelos; déjelos unos segundos más y cuide que no se quemen

El tip del chef

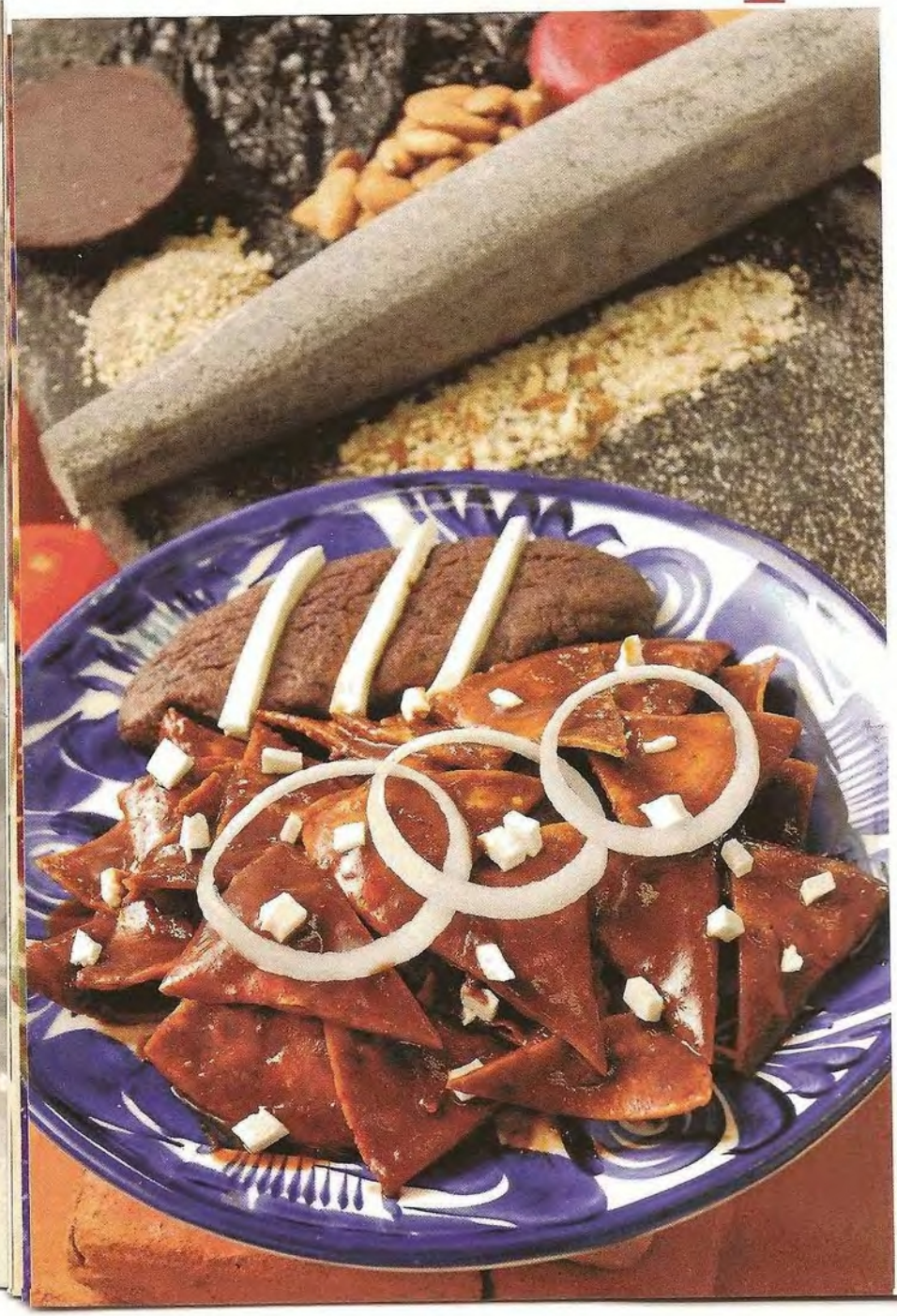
Reseque el mole hasta que se despegue del recipiente y suelte bastante grasa, esto asegurará que está bien sazonado y no hará daño

Elaboración

- Limpie los chiles mulato, ancho y pasilla, quíteles los rabos, las semillas y las venas; tuéstelos hasta que se le formen burbujas en la superficie
- Retírelos del fuego y póngalos a remojar en agua con sal durante mínimo 24 horas: reserve
- Al día siguiente, tueste el ajonjolí y las especias: aparte, fría las almendras, las pasas, el pan, la tortilla, la cebolla y el ajo
- Escurra los chiles que reservó y licuelos con la menor cantidad de agua posible; agrégueles todo lo que tostó y lo que frió
- Vierta lo licuado en un recipiente al fuego y con un poco de manteca; mueva de manera constante para evitar que se pegue o se queme
- Agregue el chocolate y el azúcar, siga moviendo hasta que la preparación suelte grasa y se despegue de las paredes del recipiente; reserve
- Ase los jitomates, retíreles la piel y licuelos con el chipotle, cuele y reserve
- En un recipiente grande y a fuego alto, fria el pavo hasta que se vea dorado; agréguele lo que licuó y cueza (cuando se reseque, vierta el caldo de las menudencias)
- Disuelva la pista de mole can un poco de caldo y añádala a la preparación: deje hervir, moviendo de manera constante
- Si es necesario, vierta más caldo hasta obtener la consistencia deseada, sazone y sirva, decore con el ajonjolí

El mole **poblano** es una receta clásica. Una forma de servirlo en el desayuno es en forma de chilaquiles, para lo cual se requieren totopos muy bien dorados, que deben consumirse cuando aún están crujientes.

Poblano al chilaquil



Ingredientes / Rinde de 8 a 10 personas

- 125 g de chile mulato
- 188 g de chile pasilla
- 188 g de chile ancho
- 120 g de manteca de cerdo
- 1 tortilla dura, partida en cuatro
- 1/4 de bolillo
- 35 g de pasas
- 65 g de almendras
- Semillas de chile, al gusto
- 35 g de ajonjolí
- 1/8 de cda. de anís
- 1/4 de cdita. de clavo en polvo
- 1/4 de cdita. de pimienta negra molida
- 1/2 cebolla grande, rebanada
- 2 dientes de ajo, pelados
- 100 g de jitomate guaje, pelado y picado
- 1 tableta de chocolate
- Azúcar al gusto
- Sal al gusto
- Caldo en el que se coció el guajolote, el necesario
- 1/2 K de tortillas, cortadas en triángulos, fritas
- 1/4 de guajolote o pollo grande, cocido
- 150 g de queso fresco

Sugerencia

Puede acompañar los chilaquiles con frijoles refritos, queso rallado y crema

Elaboración

- Quítele los rabos, las semillas y las venas a los chiles, reservando estás últimas; pase los chiles por la manteca caliente (evite que se quemen)
- Retírelos de la manteca y fría en ella la tortilla, el bolillo, las pasas, las almendras, las semillas de chile, la mitad del ajonjolí, el anís, el clavo y la pimienta
- Aparte, acitrone la cebolla, el ajo y el jitomate, mezcle; agregue los condimentos y fría durante un minuto más
- Coloque los chiles en un recipiente con agua al fuego y déjelos que suelten el hervor, para que se suavicen
- Licue los chiles y la mezcla de jitomate; reserve
- En un recipiente a fuego alto, caliente el resto de la manteca. vierta la salsa y cueza, mueva para que no se queme
- Agregue el chocolate, el azúcar y la sal: mueva hasta formar una pasta que suelte grasa y no se pegue al recipiente
- Rebaje la pasta con caldo hasta obtener la consistencia deseada; agregue los totopos, mezcle y sirva de inmediato

El tip del chef

Para ahorrar tiempo en la preparación, compre los totopos ya fritos

Poblano con cacahuate

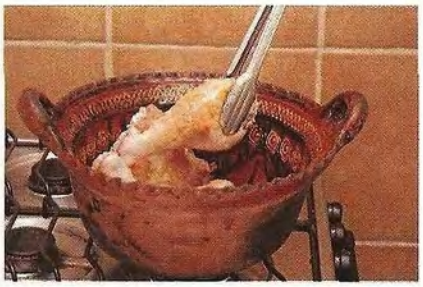
Ésta es una de las recetas más tradicionales del mole poblano, pues su elaboración es clásica, asando cebolla. ajo y jitomate, licuándolos con chile chipotle y cociendo el guajolote en esta salsa antes de agregarle la preparación de chiles: esto hace que difiera de las recetas actuales, en las que el guajolote se cuece aparte, sazonándolo con el jitomate y la pasta de mole de manera posterior.

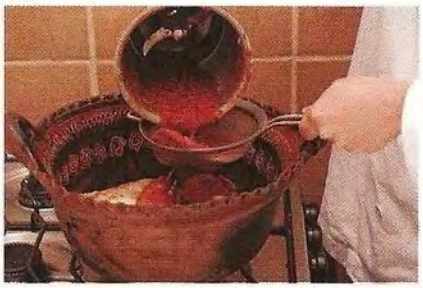
Ingredientes / Rinde de 6 a 8 personas

- **100** g de manteca
- **1/2** guajolote, en piezas
- **2** jitomates guaje
- **1 1/2** cebollas medianas
- **3** dientes de ajo
- **1** chile chipotle grande, despepitado y remojado en agua caliente
- Caldo hecho con las menudencias del guajolote o del pollo, el necesario
- Sal al gusto
- **115 g** de chiie mulato
- **100** g de chile ancho
- **60 g** de chile pasilla
- **1/2** cdita. de anís
- 43 g de ajonjolí
- **4** pimientas
- **3** clavos
- **1/2** raja de canela
- 43 g de cacahuates
- **15** g de pan blanco
- **1/2** tortilla
- 30 g de chocolate
- Ajonjolí tostado, para espolvorear

Sugerencia

Puede cambiar el guajolote por pavo, ya que éste se puede encontrar todo el año en las tiendas de autoservicio (incluso se puede compra en piezas para familias pequeñas)



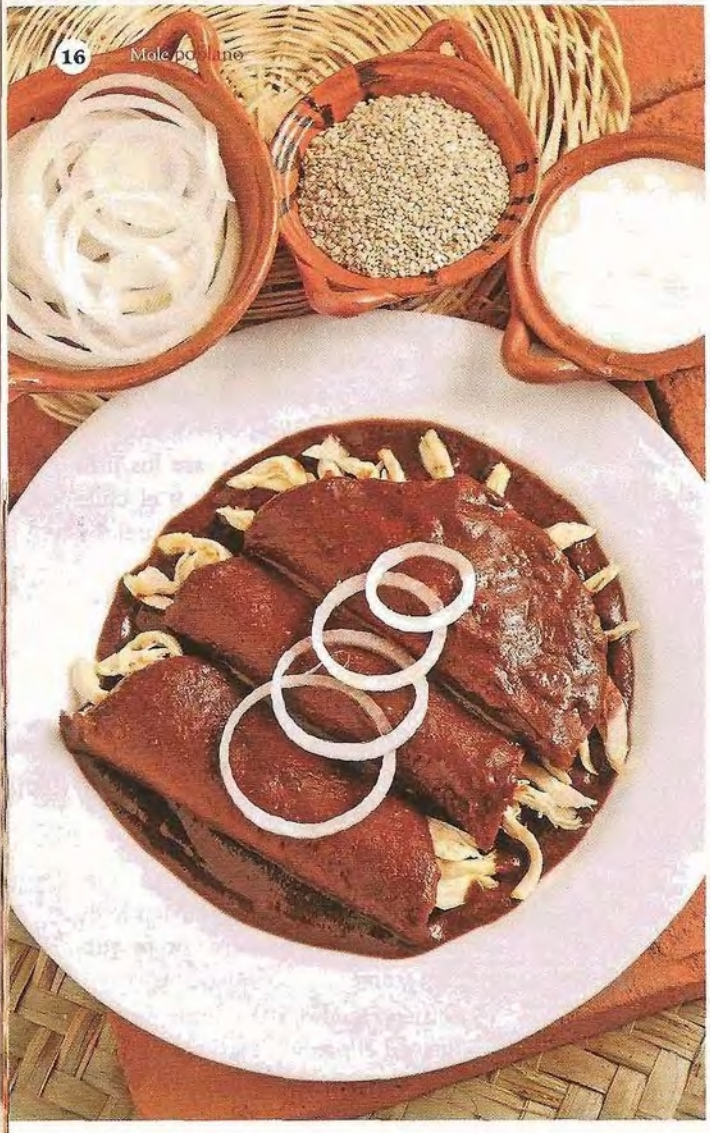


El tip del chef

Por tradición, el mole, al igual que muchos platillos mexicanos, sabe mejor recalentado, por lo que pocas veces se consume el mismo día que se elabora

Elaboración

- Caliente la manteca en una olla grande a fuego alto y fría el guajolote hasta que adquiera un tono ligeramente dorado
- En una sartén aparte, ase los jitomates, la cebolla, los ajos y el chile chipotle; ya que estén listos, lícuelos y cuele la salsa sobre el guajolote
- Cueza por unos minutos: cuando se empiece a secar, viértale un litro del caldo y sazone
- Limpie los chiles (quíteles el rabo, las semillas y las venas) y fríalos en un poco de manteca hasta que se vean ligeramente dorados, evite que se quemen; reserve
- Tueste el anís, el ajonjolí y las especias, todo por separado, moviendo de manera continua para que no se quemen; reserve
- A fuego medio, fría también los cacahuates, el pan y la tortilla hasta que tengan un tono dorado; muélalos junto con los chiles y lo que tostó, con la menor cantidad de caldo posible
- Caliente un poco de manteca en un recipiente a fuego alto, cueza la salsa anterior hasta crear una pasta (soltará grasa y se despegará del recipiente)
- Incorpore caldo para que se disuelva la pasta, agregue el chocolate y vierta todo al guajolote
- Mueva de manera constante hasta que se termine de cocer (si está muy espeso, agregue caldo); retire del fuego, vacíe en un platón y espolvoréele ajonjolí tostado



Enmoladas poblanas

Ingredientes / Rinde de 10 a 12 personas

- **200** g de chiie mulato, desvenado
- **200** g de chiie ancho, desvenado
- 50 g de chile pasilla, desvenado
- Manteca de cerdo, la necesaria
- **112** tortilla
- **1/2** bolillo
- **50** g de cacahuates
- **1/2** raja de canela
- 3 pimientas
- **2** clavos
- **112** anís estrella
- **50** g de pasas
- **50** g de ajonjolí
- **2** *jitomates* guaje
- **1 112** cebollas medianas
- **3** dientes de ajo
- 2 chiles chipotle grandes
- **112** tablilla de chocolate
- Azúcar, al gusto
- Caldo en el que se coció el guajolote
- Tortillas, las necesarias para las enmoladas
- **1/2** guajolote o un pavo grande, cocido y deshebrado

Elaboración

- Quítele los rabos, las semillas y las venas a los chiles (menos al chipotle) y fríalos en un poco de manteca; haga lo mismo con la tortilla y el bolillo
- Aparte y por separado, tueste los cacahuates, la canela, la pimienta, los clavos, el anís, las pasas y el ajonjolí; reserve
- En un recipiente con agua caliente, ponga a remojar los chiles hasta que se suavicen; lícuelos con los ingredientes que tostó, el pan y a tortilla
- Vierta lo anterior en una olla a fuego medio y con un poco de manteca; mezcle hasta que se reseque, suelte grasa y se despegue del recipiente (cuidando que no se pegue)
- Ase los jitomates, los ajos y la cebolla: pele los dos primeros, lícuelos junto con los chiles chipotle, cuélelos y póngalos a cocer hasta que hiervan
- Agregue lo anterior, la pasta de mole, el chocolate y el caldo, mezcle para que se disuelva, deje hervir durante 5 minutos; rectifique el sabor (agregue azúcar al gusto, si lo desea)
- Para elaborar las enmoladas, fría ligeramente las tortillas, escúrralas, páselas por el mole, rellénelas de carne y sírvalas de inmediato; adorne con aros de cebolla

Sugerencia

La tradición mexicana indica que el mole se hace con guajolote; sin embargo, también puede utilizar pollo